

# Programme Estival



SAINTE-GEMMES-SUR-LOIRE



Rejoignez-nous



Saison  
2020

# Édito

Oui, l'été est là... Et nous sommes heureux de profiter du plein-air !

Envie de sortir, de jouer, de créer, de prendre soin de soi et de découvrir la nature autrement ?

Nous vous proposons de ramer sur la Loire, de vous balader dans Sainte-Gemmes-sur-Loire, de respirer au rythme de vos pas, de visiter les jardins en compagnie de comédiens ou de passionnés de faune et de flore, de partager la passion des étoiles, de découvrir des jeux en bois à faire en famille ou de lancer un ballon qui crée des surprises...

Par toutes ces activités déclinées au travers de thèmes variés ; mercredis créatifs, instants culture, mardis bien-être, on joue ! ; chacun, gemmois ou visiteur de l'été, pourra profiter de moments pour se détendre, se ressourcer et s'amuser.

Des activités pour tous les âges, pour toutes les envies, afin de vivre des expériences uniques durant toute la période estivale.

Nous vous souhaitons un bel été !



Cécile Brodu, adjointe au maire

**Direction de la publication :** Cécile BRODU, adjointe à la culture et à la communication  
**Comité de rédaction :** Commission Municipale // Direction Générale - Service Communication  
**Conception graphique et réalisation :** Service Communication  
**Crédits photos :** Mairie ou animateurs des ateliers // ©Pixabay - Pexels  
**Impression :** Juin 2020 // EDICOLOR - 2500 exemplaires

Saison  
2020

# Sommaire



agenda

# 04

A quoi va ressembler l'Été ? **04 - 05**

Juillet **06 - 09**

Août **10 - 13**

Septembre **14 - 15**

programme

Juillet **16 - 25**

Août **26 - 35**

Zoom sur... **36 - 37**

# 16

à savoir

# 38

Infos pratiques **38**

**39** Se restaurer

Se loger / Camping **40 - 41**

**42** BIT / Musée des boissons

Eglise **43**

**44 - 45** Plan

**46 - 47** Fruits & légumes de saison

# A quoi va ressembler la période estivale à Sainte-Gemmes-sur-Loire ?

## UN ÉTÉ PAS COMME LES AUTRES

Après un printemps presque entièrement confiné, l'été restera placé sous le signe de la prudence. Cependant, malgré les restrictions et protocoles sanitaires stricts qui sont toujours de rigueur, la municipalité a souhaité vous proposer des animations diverses, gratuites, et adaptées à tous, afin de répondre à la forte demande du tourisme local, voire extra-local, annoncée.

Ce programme a donc été construit dans le but de faire (re)découvrir votre lieu de vie, de vous initier à de nouvelles pratiques, ou de vous enrichir culturellement.

### 4 THÈMES

Les mardis bien-être

Les mercredis créatifs

Les instants culture

On joue !

Un court questionnaire de satisfaction vous sera fourni en fin d'activité. Il sera à remplir et à redonner sur place.

**TOUTES LES ANIMATIONS SONT GRATUITES\***

*\*Sauf représentations théâtrales organisées par le Nouveau Théâtre Populaire voir page 37*

## LA SÉCURITÉ, UNE PRIORITÉ !

La municipalité a fait le choix de limiter le nombre de participants pour une majorité d'ateliers.

**Nombre de participants par atelier : 10 maximum par session.**

### Néanmoins, la jauge est augmentée pour les animations suivantes :

Balade végétalisée avec la compagnie GAIA, le 19 juillet

Jeux en bois avec LUDOLUDAM, le 23 juillet et le 13 août

Randonnée avec Pascal Handorin, le 6 août

Soirée Nature et Nuit des étoiles filantes, le 12 août

Voitures à pédales avec LUDOLUDAM, le 18 août

Nouveau Théâtre Populaire, le 23 août

## COMMENT PARTICIPER ?

La participation se fait **SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MAIRIE AU 02 41 66 75 52** (pour inscription NTP voir page 37)

Attention : en raison du contexte actuel, les évolutions sont quotidiennes. Tout changement (lieu, horaires, etc.) vous sera notifié par mail ou téléphone. **N'hésitez pas à consulter la page de l'événement dans l'agenda du site internet de la commune, mis à jour régulièrement.**

**Droit à l'image** : dans le cadre de la promotion de ses événements, la commune prendra des photos lors de chaque animation. Si vous ne souhaitez pas que les photos où vous apparaissez soient diffusées sur nos supports, **merci de le signaler explicitement.**

# Agenda

# JUILLET

MERCREDI 15 JUILLET // 9H - 12H30 (2 ateliers d'1h30)

## Illustration Graphisme

Accompagné par Séverine Coquelin, vous découvrirez l'art de l'illustration en pleine nature. Débutant ou non, chacun laissera sa créativité se coucher sur le papier au fil des heures.

• Gratuit - 2 sessions par matinée, une pour adultes (de 9h à 10h30) et une pour les enfants à partir de 8 ans (de 11h à 12h30) // Lieu : Jardins du Presbytère

JEUDI 16 JUILLET // 9H30 - 12H30

## Toupies en bois

Oubliez les toupies Beyblade, laissez les enfants fabriquer les leurs ! Une fabrication de A à Z, ludique et simple, qui s'achèvera avec un test dans l'arène mise à disposition.

• Gratuit - à partir de 6 ans // session toutes les heures // Lieu : Jardins du Presbytère

DIMANCHE 19 JUILLET // A partir de 16h - environ 1h

## "ARBRES" Balade Végétale

La compagnie Gaïa vous propose une balade théâtralisée sur le monde du végétal et des arbres à Sainte-Gemmes-sur-Loire. L'occasion de partir à la découverte des arbres remarquables.

• Gratuit - tout public // Lieu : départ sous le chêne des jardins du Presbytère

MARDIS 21 & 28 JUILLET // DE 9H30 À 11H

## Marche Afghane

Véritable art de vivre au quotidien, la Marche Afghane assure une revitalisation exceptionnelle. A la portée de tous, la marche est un véritable antidote à un mode de vie en surchauffe !

• Gratuit - Adultes // Lieu : départ Espace Culturel L'ART.IMAGE

MARDIS 21 & 28 JUILLET // DE 11H30 À 12H30

## Do-In

Le Do In est une technique traditionnelle japonaise d'automassage idéal pour bien commencer sa journée, le Do In permet facilement de prendre soin de soi.

• Gratuit - Adultes // Lieu : Jardins du Presbytère

MERCREDI 22 JUILLET // 9H30 - 12H30 (session adulte)

## Journal créatif

Le journal créatif est un journal intime non conventionnel, c'est un outil de connaissance de soi et d'expression de sa créativité. Il permet d'avoir un espace où s'exprimer librement, ce n'est pas le résultat qui compte mais le processus !

• Gratuit - Adultes // L'ART.IMAGE

# Agenda

# JUILLET

JEUDI 23 JUILLET // 16H - 19H

Traditionnels et amusants, ces jeux en bois offrent des moments conviviaux avec leur style rétro. Accessibles aux petits comme aux plus grands, ce sont des jeux familiaux par excellence.

Jeux géants  
en bois



• *Gratuit - Enfants et adultes // Lieu : Pré Seigneur*

VENDREDI 24 & MARDI 28 JUILLET // 10H30 - 12H

Stand-up  
Paddle

Au fil de l'eau, découvrez Sainte-Gemmes-sur-Loire sous un angle différent. Familier ou non avec la planche de Paddle, les sensations sont garanties !

• *Gratuit - A partir de 8 ans // Lieu : rendez-vous près de la Guinguette de Port-Thibault*

MERCREDI 29 JUILLET // 9H30 - 17H // (3h le matin - 2 x 1h30 l'après-midi)

Ateliers  
couture

Plusieurs ateliers couture vous sont proposés par Malorie Renou. Lingettes démaquillantes, sacs à vrac ou éponges réutilisables, chacun à son niveau peut s'initier à la couture et créer des objets 0 déchet

• *Gratuit - Adultes et enfants à partir de 8 ans // Espace Culture L'ART.IMAGE*

JEUDI 30 JUILLET // 9H - 12H ( 2 ateliers d'1H30 )

Yoga  
nature

Le Yoga est reconnu pour ses bienfaits sur le corps, mais aussi sur l'esprit. Cette session vous permettra d'en apprendre davantage sur vous et votre corps. Alors quoi de mieux que de pratiquer une heure de yoga, à l'ombre des arbres et au bord de l'eau, en pleine nature ?

• *Gratuit - A partir de 14 ans // Lieu : Jardins du Presbytère*



# Agenda

# AOÛT

MARDIS 4 & 25 AOÛT // 14H - 18H

Vous ne connaissez pas le LÜ ? Vous allez adorer ! Une nouvelle manière de faire du sport sans forcer. Plongez dans un univers immersif, totalement interactif.

• *Gratuit - Enfants - ados // Groupes de 10 enfants pour 1 heure // Lieu : Complexe sportif gemmois (attention, lieu susceptible d'être modifié)*

LÜ



MERCREDI 5 AOÛT // 14H - 18H

3 sessions d'1 heure vous sont proposées pour observer la faune et la flore locale de Sainte-Gemmes-sur-Loire dans un cadre exceptionnel.

• *Gratuit - Tout public // Lieu : Jardin Méditerranéen*

Observation nature



JEUDI 6 AOÛT // À partir de 9h

Randonnée gemmoise

Sainte-Gemmes-sur-Loire : Terres d'horticulteurs. Aux côtés de Pascal Handorin, responsable des espaces verts de la commune, découvrez la ville au travers de ses connaissances et expériences.

• *Gratuit - A partir de 8 ans // Lieu de départ : devant la mairie*

MARDI 11 AOÛT // 9H - 12H ( 2 ateliers d'1h30 )

Yoga Nature

Le Yoga est reconnu pour ses bienfaits sur le corps, mais aussi sur l'esprit. Cette session vous permettra d'en apprendre davantage sur vous et votre corps. Alors quoi de mieux que de pratiquer une heure de yoga, à l'ombre des arbres et au bord de l'eau, en pleine nature ?

• *Gratuit - A partir de 14 ans // Lieu : Jardins du Presbytère*

MERCREDI 12 AOÛT // À partir de 20H00

Soirée Nature  
Nuit des étoiles filantes

Une soirée pour observer les merveilles de l'univers, avec la nuit des étoiles filantes, mais également pour se sensibiliser à la faune sauvage nocturne en danger.

• *Gratuit - Tout public // Lieu : Pré Seigneur*



JEUDI 13 AOÛT // 16H - 19H

Jeux géants en bois

Traditionnels et amusants, ces jeux en bois offrent des moments conviviaux avec leur style rétro. Accessibles aux petits comme aux plus grands, ce sont des jeux familiaux par excellence.

• *Gratuit - Enfants et adultes // Lieu : Pré Seigneur*



MARDI 18 AOÛT // 16H - 19H

Voitures à pédales

De toutes époques et de tous styles : des trottinettes, des rameurs, des tricycles, des bicyclettes, des voitures à pédales et bien d'autres véhicules non motorisés sont mis à disposition des enfants.

• *Gratuit - de 3 à 6 ans // Lieu : parking sécurisé du CESAME face au Clos Neuf*



MERCREDI 19 AOÛT // 9H00 - 12H30 (2 ateliers d'1h30)

Illustration Graphisme

Accompagné par Séverine Coquelin, vous découvrirez l'art de l'illustration. Débutant ou non, chacun laissera sa créativité se coucher sur le papier au fil des heures.

• *Gratuit - 2 sessions par matinée, 1 adulte (de 9h à 10h30) et 1 enfant à partir de 8 ans (de 11h à 12h30) // Lieu : Jardins du Presbytère*



# Agenda

# AOÛT



JEUDIS 20 & 27 AOÛT // 10H30 - 12H

## Stand-up Paddle

Au fil de l'eau, découvrez Sainte-Gemmes-sur-Loire sous un angle différent. Familier ou non avec la planche de Paddle, les sensations sont garanties !

• *Gratuit - A partir de 8 ans // Lieu : rendez-vous près de la Guinguette de Port-Thibault*

DU 22 AOÛT AU 27 SEPTEMBRE // Horaires d'ouverture de la mairie

Mise à disposition par la maison de l'environnement de la ville d'Angers, l'exposition « Herbes en ville » permet de découvrir ces plantes qui passent parfois inaperçues et sont pourtant au cœur du quotidien. • *Gratuit - Tout public // Lieu : Salle du Conseil en mairie*

## Exposition itinérante



DIMANCHE 23 AOÛT // Représentations à 16h30 et 18h

## Théâtre Populaire

Le Nouveau Théâtre Populaire vous propose une adaptation de grands classiques modernisés : *Œdipe-Roi* à 18h et *Roméo et Juliette* à 16h30. Pour tous les âges !

• *Organisation : NTP // Tarifs libres 5, 10 ou 15€ - tout public // Lieu : La Roche Morna*



MERCREDI 26 AOÛT // 14H - 17H (session enfants 9 - 14 ans)

## Journal créatif

Le journal créatif est un journal intime non conventionnel, c'est un outil de connaissance de soi et d'expression de sa créativité. Il permet d'avoir un espace où s'exprimer librement, ce n'est pas le résultat qui compte mais le processus !

• *Gratuit - Enfants de 9 à 14 ans // L'ART.IMAGE*



# Agenda

# SEPTEMBRE



VENDREDI 18 SEPTEMBRE // À partir de 18H

## Fête des voisins

La fête des voisins est un événement national. L'occasion de rencontrer celles et ceux qui vivent près de chez vous dans une ambiance chaleureuse et conviviale. La municipalité encourage les initiatives des gemmois mais l'organisation est laissée libre à chaque rue / quartier.

• Selon vos initiatives



SAMEDI 19 & DIMANCHE 20 SEPTEMBRE //

La 37<sup>ème</sup> édition des journées du patrimoine se tiendra partout en France, du 19 au 20 septembre 2020. Nous vous proposons de découvrir la commune autrement, à travers la découverte de l'église, de nos magnifiques jardins, du Musée de la Psychiatrie, ou encore du Musée des Boissons et de la Sommellerie.

• Gratuit



SAMEDI 26 SEPTEMBRE // 10H - 16H30

## Vide Bouquins

Ne manquez pas le vide-bouquins de la bibliothèque de Sainte-Gemmes-sur-Loire. Une belle occasion de faire des découvertes et de renouveler sa bibliothèque !

• Gratuit - Tout public // Lieu : Bibliothèque de Sainte-Gemmes-sur-Loire





MERCREDI 15 JUILLET

## L'ART DE L'ILLUSTRATION

*La Vilaine est Jolie*  
Séverine Coquelin

9H - 10H30 & 11H - 12H30



- Laissez votre créativité vous guider !

Séverine Coquelin, graphiste et plasticienne de formation, vous accompagne cet été pour des ateliers créatifs autour de l'illustration.

Deux sessions d'animation sont prévues pour que chacun découvre le dessin et les techniques d'illustrations afin de réaliser des créations graphiques colorées et poétiques.

Puis ce sera à vous de vous lancer en suivant les conseils donnés par Séverine.

*Une activité pour les petits et les grands, accessible pour tous les niveaux ! 10 personnes maximum / atelier.*

### Mercredis créatifs

- Atelier 9h-10h30 : Adultes
- Atelier 11h - 12h30 : Enfants à partir de 8 ans
- Lieu : Jardins du Presbytère
- Intervenante : Séverine Coquelin

JEUDI 16 JUILLET

## TOUPIES EN BOIS

*Fabriquez votre toupie !*

9h30 - 12h30



- Fabriquez votre toupie !

L'animateur de LUDOLUDAM accompagne les enfants dans la création de toupies en bois. Les participants sont invités à créer leur propre toupie de A à Z : prise de mesures, utilisation d'outillage avec les animateurs, peinture et dessin.

A la fin de l'atelier, les enfants testeront leurs toupies dans l'arène !

Une expérience ludique, manuelle et créative.

### On joue !

- 3 ateliers d'1 heure à partir de 6 ans. 9 enfants en même temps.
- Lieu : Jardins du Presbytère
- Intervenante : LUDOLUDAM

**DIMANCHE 19 JUILLET**

## **BALADE VÉGÉTALE**

*Expérience théâtrale  
au coeur de la nature*

*A partir de 16h*



- La compagnie GAIA vous offre une expérience unique en pleine nature

Au coeur du jardin du CESAME, les comédiens de la compagnie GAIA vont vous faire vivre une balade singulière, sur le monde du végétal. Partez à la découverte d'arbres remarquables et laissez-vous porter par la magie de l'instant.

Le monde végétal comme vous ne l'avez peut-être jamais vu, exploré avec une approche particulière qui restera dans les mémoires.

### *Instants culture*

- Tout public
- **Lieu** : Départ sous le chêne dans les jardins du Presbytère
- **Intervenant** : Compagnie GAIA

*Pour cette balade, la jauge d'inscription pourra être augmentée en fonction des annonces gouvernementales.*

**MARDIS 21 & 28 JUILLET**

## **MARCHE AFGHANE**

*Marchez, respirez, vivez !*

*9h30 - 11h00*



- Faites de la marche un moment de détente

Véritable art de vivre au quotidien, la Marche Afghane assure une revitalisation exceptionnelle.

Cette marche consciente est basée sur le principe de coordination de la respiration au rythme des pas. Cette pratique-santé offre un espace de méditation active, une invitation à célébrer le souffle, apaiser ses émotions. Ainsi votre conscience viendra se poser sur la respiration profonde, l'alignement postural, les rythmes, des intentions positives.

A la portée de tous, la marche est un véritable antidote à un mode de vie en surchauffe !

### *Mardis bien-être*

- Adultes
- **Lieu** : Départ Espace Culturel L'ART.IMAGE
- **Intervenante** : Karine Chardon, accompagnatrice en Marche Afghane

MARDIS 21 & 28 JUILLET

## DO IN

Prendre soin de soi

11h30 - 12h30



- Pratiquez l'auto-massage

Le Do In est une technique traditionnelle japonaise d'automassage.

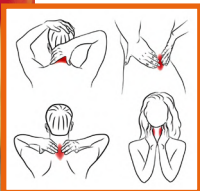
Cette pratique vise à équilibrer la circulation énergétique ; elle stimule les grandes fonctions vitales de l'organisme. C'est une excellente façon de délier son corps de la tête aux pieds.

Idéal pour bien commencer sa journée, Le Do In permet facilement de prendre soin de soi.

### Mardis bien-être

- Adultes
- Lieu : Jardins du Presbytère
- Intervenante : Karine Chardon, praticienne en Shiatsu et Réflexologie Plantaire

N'hésitez pas à coupler la marche Afghane avec le Do In pour une matinée 100% bien-être.



MERCREDI 22 JUILLET

## JOURNAL CRÉATIF

Développement personnel

9H30 - 12H30



- Les bienfaits de "L'art-thérapie"

Le journal créatif réinvente et modernise le traditionnel journal intime. A travers différents outils, et en faisant appel à votre créativité, le journal créatif entre dans une démarche de développement personnel.

Combiner écriture, collage, dessin, pour vous exprimer et laisser parler vos émotions et vos humeurs du moment.

*Pour des raisons sanitaires, merci d'apporter vos propres ciseaux, bâton de colle, crayons de couleur et feutres. Anne-Laure Cesbron amènera papier et matériel pour le collage.*

### Mercredis créatifs

- Session pour adultes
- Lieu : L'ART.IMAGE
- Intervenante : Anne-Laure Cesbron

Une session pour les enfants est prévue le 26 août

JEUDI 23 JUILLET

## JEUX VINTAGE

Jeux en bois pour toute la famille

16H - 19H



- Jeux en bois pour petits et grands enfants

Ces jeux traditionnels en bois aux allures vintage sont accessibles à tous. Simples, esthétiques et conviviaux, des jeux rétro parfaits pour passer du bon temps avec ses proches.

Cette animation a pour objectif de promouvoir les jeux traditionnels d'autrefois, dans un esprit festif et bon enfant.

Au total, une quinzaine de jeux seront mis à disposition.

Venez entre amis, en famille, en couple, pour un voyage dans le temps !

### On joue !

- Ouvert à tous
- Lieu : Pré Seigneur
- Intervenant : LUDOLUDAM

24 & 28 JUILLET

## STAND-UP PADDLE

Une nouvelle façon d'apprécier les bords de Loire

10H30 - 12H



- Qui tiendra le plus longtemps sur sa planche ?

Le paddle est une activité qui se pratique sur l'eau. Sur une longue planche, on avance à l'aide d'une rame. Le plus difficile ? Trouver son équilibre ! Mais une fois cette étape franchie, la balade est lancée, et c'est l'occasion de se promener d'une manière différente de l'accoutumée.

- Vendredi 24 juillet de 10h30 à 12h
- Mardi 28 juillet de 10h30 à 12h
- Jeudi 20 août de 10h30 à 12h
- Jeudi 27 août de 10h30 à 12h

### On joue !

- A partir de 8 ans
- Lieu : Près de la Guinguette de Port-Thibault
- Intervenant : Club Nautique d'Ecouflant

Paddle individuel uniquement

MERCREDI 29 JUILLET

## ATELIERS COUTURE

Fabrication d'objets  
zéro déchet



À partir de 9h30



- Une journée consacrée à l'art de la couture

Cette journée se découpe en 2 parties :

- De 9h30 à 12h30 : Atelier pour adultes avec machine à coudre. Création de lingettes démaquillantes et sacs à vrac pour les plus rapides.
- De 14 à 17h : 2 sessions d'atelier d'1h30 pour tous à partir de 8 ans. Création d'éponges réutilisables avec un métier à tisser.

Pour l'atelier adulte du matin : venir avec sa propre machine à coudre, et ses aiguilles. Tissu fourni.

### Mercredis créatifs

- Adultes et enfants à partir de 8 ans
- Lieu : L'ART.IMAGE
- Intervenante : Malorie Renou  
*Un petit pas pour l'Homme*

JEUDI 30 JUILLET

## YOGA NATURE

Namasté !

9h - 12h



- Prenez du temps pour vous

Depuis quelques années le yoga connaît un véritable engouement, qui s'explique notamment par tous les bien-faits qu'il apporte au corps et à l'esprit. Réduction du stress, amélioration de la souplesse, et des fonctions cérébrales, soulagement des douleurs, augmentation des capacités pulmonaires... la liste est encore longue !

Alors quoi de mieux que de pratiquer une heure de yoga, à l'ombre des arbres et au bord de l'eau, en pleine nature ?

Merci de venir avec votre tapis personnel

### Mardis bien-être

*Exceptionnellement cette séance se déroule un jeudi au lieu d'un mardi.*

- Adolescents / Adultes
- Lieu : Jardins du Presbytère
- Intervenante : Aurélie Daniel

*Une matinée de 2 sessions d'1h30*

MARDIS 4 & 25 AOÛT

## ACTIVITE LÜ

*Quand sport rime avec plaisir !*

De 14h à 18h



### • 1, 2, 3... JOUEZ !

Vous ne connaissez pas le LÜ ? Vous allez adorer. Originaire du Canada, ce dispositif offre une nouvelle manière de faire du sport sans forcer ! Plongez dans un univers immersif, totalement interactif grâce à de nombreux défis, en équipe ou 100% collaboratifs.

*Groupes de 10 enfants par session d'1 heure.  
Chaque enfant a son propre ballon.*

### On joue !

- Sans limite d'âge
- Lieu :  
4 août : sera précisé lors de l'inscription  
25 août : Complexe Sportif Gemmois
- Intervenant : IDEASPORT

MERCREDI 5 AOÛT

## OBSERVATION / PHOTO

*Admirez faune et flore*

De 14h à 17h



### • Observez, admirez, immortalisez !

Encadré par un bénévole de Nature Ouest, partez à la découverte de la faune gemmoise et des trésors floraux qui composent le paysage de la commune autour du jardin Méditerranéen

L'association Nature Ouest vous fournit le matériel d'observation.

Un manière de s'immerger dans le paysage environnant d'une manière différente, avec calme et patience.

### Instant culture

- Sans limite d'âge
- Lieu : Jardin Méditerranéen
- Intervenant : Nature Ouest

3 ateliers d'1h

JEUDI 6 AOÛT

## RANDONNÉE GEMMOISE

Terre d'horticulteurs

A partir de 9h



- Sainte-Gemmes-sur-Loire : richesse horticole

Afin de continuer dans l'idée de tourisme local, et de faire découvrir les richesses de la commune, nous avons imaginé une randonnée culturelle sur le thème de l'horticulture gemmoise.

Véritable terre d'horticulteurs, la commune vit au rythme des fleurs et de leurs floraisons.

Vous serez guidé par P. Handorin, amoureux des fleurs et fin connaisseur du territoire gemmois.

*Pour cette balade, la jauge d'inscription pourra être augmentée en fonction des annonces gouvernementales.*

### Instants culture

- A partir de 8 ans
- Lieu : départ au parvis de la mairie
- Intervenant : Pascal Handorin, responsable espaces verts de la commune

MARDI 11 AOÛT

## YOGA NATURE

Namasté !

9h - 12h



- Prenez du temps pour vous

Depuis quelques années le yoga connaît un véritable engouement, qui s'explique notamment par tous les bien-faits qu'il apporte au corps et à l'esprit. Réduction du stress, amélioration de la souplesse, et des fonctions cérébrales, soulagement des douleurs, augmentation des capacités pulmonaires... la liste est encore longue !

Alors quoi de mieux que de pratiquer une heure de yoga, à l'ombre des arbres et au bord de l'eau, en pleine nature ?

### Mardis bien-être

- Adolescents / Adultes
- Lieu : Jardins du Presbytère
- Intervenante : Aurélie Daniel

*Une matinée de 2 sessions d'1h30*

*Merci de venir avec votre tapis personnel*

MERCREDI 12 AOÛT

## SOIRÉE NATURE

*Nuit des étoiles filantes  
& découverte de la faune en danger*

*À partir de 20h*



### • Admirez la vie nocturne

A l'occasion de la nuit des étoiles filantes, événement national, l'association Nature Ouest met à votre disposition du matériel d'astronomie pour admirer en cette nuit si spéciale, étoiles filantes, planètes et voie lactée. Avant la pratique, de petits ateliers présenteront les outils utilisés, et dévoileront certains secrets de l'univers encore méconnus.

Cette soirée mettra aussi en avant la faune nocturne en danger, avec la présence de bénévoles de SOS Hérissons 49, de la LPO, et les apiculteurs de l'ASAD.

### Instant culture

- Tout public
- Lieu : Pré Seigneur
- Intervenants : Nature Ouest, SOS Hérissons 49, ASAD, LPO.



*Pour cet événement, la jauge d'inscription pourra être augmentée en fonction des annonces gouvernementales.*

JEUDI 13 AOÛT

## JEUX VINTAGE

*Jeux en bois pour  
toute la famille*

*16H - 19H*



### • Jeux en bois pour petits et grands enfants

Ces jeux traditionnels en bois aux allures vintage sont accessibles à tous. Simples, esthétiques et conviviaux, des jeux rétro parfaits pour passer du bon temps avec ses proches.

Cette animation a pour objectif de promouvoir les jeux traditionnels d'autrefois, dans un esprit festif et bon enfant.

Au total, une quinzaine de jeux seront mis à disposition.

### On joue !

- Tout public
- Lieu : Pré Seigneur
- Intervenants : LUDOLUDAM

*Venez entre amis, en famille, en couple,  
pour un voyage dans le temps !*



MARDI 18 AOÛT

## VOITURE À PÉDALES

En voiture !

16h - 19h



- Voyage dans le temps garanti !

Activité réservée aux jeunes enfants, ces petites voitures aux allures anciennes feront également craquer les parents !

De toutes époques et de tous styles : des trottinettes, des rameurs, des tricycles, des bicyclettes, des voitures à pédales et bien d'autres véhicules non motorisés sont mis à disposition du public.

L'occasion de découvrir le parking sécurité routière, d'ordinaire utilisé pour l'apprentissage du code de la route par les jeunes enfants à vélo.

### On joue !

- De 3 à 6 ans
- Lieu : parking aménagé route de Bouchemaine, face au Clos Neuf
- Intervenante : LUDOLUDAM

MERCREDI 19 AOÛT

## L'ART DE L'ILLUSTRATION

La Vilaine est Jolie  
Séverine Coquelin

9H- 10H30 & 11H - 12H30



- Laissez votre créativité vous guider !

Séverine Coquelin, graphiste et plasticienne de formation, vous accompagne cet été pour des ateliers créatifs autour de l'illustration.

Deux sessions d'animation sont prévues pour que chacun découvre le dessin et les techniques d'illustrations afin de réaliser des créations graphiques colorées et poétiques.

Puis ce sera à vous de vous lancer en suivant les conseils donnés par Séverine.

Une activité pour les petits et les grands, accessible pour tous les niveaux ! 10 personnes maximum / atelier.

### Mercredis créatifs

- Atelier 9h-10h30 : Adultes
- Atelier 11h - 12h30 : Enfants à partir de 8 ans
- Lieu : Jardins du Presbytère
- Intervenante : Séverine Coquelin

JEUDIS 20 & 27 AOÛT

## STAND-UP PADDLE

Une nouvelle façon  
d'apprécier les bords de Loire

10H30 - 12H



### • Qui tiendra le plus longtemps sur sa planche ?

Le paddle est une activité qui se pratique sur l'eau. Sur une longue planche, on avance à l'aide d'une rame. Le plus difficile ? Trouver son équilibre ! Mais une fois cette étape franchie, la balade est lancée, et c'est l'occasion de se promener d'une manière différente de l'accoutumée.

- Vendredi 24 juillet de 10h30 à 12h
- Mardi 28 juillet de 10h30 à 12h
- Jeudi 20 août de 10h30 à 12h
- Jeudi 27 août de 10h30 à 12h

### On joue !

- A partir de 8 ans
- Lieu : Jardin Méditerranéen
- Intervenant : Club Nautique d'Ecouflant

Paddle individuel uniquement

MERCREDI 26 AOÛT

## JOURNAL CRÉATIF

Développement  
personnel

14H - 17H



### • Les bienfaits de "L'art-thérapie"

Le journal créatif réinvente et modernise le traditionnel journal intime. A travers différents outils, et en faisant appel à votre créativité, le journal créatif entre dans une démarche de développement personnel.

Combiner écriture, collage, dessin, pour vous exprimer et laisser parler vos émotions et vos humeurs du moment. Cette activité pour les enfants est adaptée pour le jeune public.

*Pour des raisons sanitaires, merci d'apporter vos propres ciseaux, bâton de colle, crayons de couleur et feutres. Anne-Laure Cesbron amènera papier et matériel pour le collage.*

### Mercredis créatifs

- Session pour enfants 9-14 ans
- Lieu : L'ART.IMAGE
- Intervenante : Anne-Laure Cesbron

Une session pour les adultes est prévue le 22 juillet.

DU 22 AOÛT AU 27 SEPTEMBRE

**EXPOSITION***"Herbes en ville"*

L'exposition « Herbes en ville » est mise à disposition par la Maison de l'Environnement de la ville d'Angers.

Cette exposition présente de manière ludique et pédagogique herbes et plantes que l'on croise souvent sur notre chemin, dans nos déplacements quotidiens, sans vraiment y prêter attention. Certaines sont même considérées comme de "mauvaises herbes". Apprenez alors à les reconnaître et à les aimer !

*Instant culture*

Mairie de Sainte-Gemmes-sur-Loire en Salle du Conseil.

Ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h45 à 17h

Accessible le samedi matin de 9h à 12h.



DIMANCHE 23 AOÛT

**THÉÂTRE***Nouveau Théâtre Populaire*

Le Nouveau Théâtre Populaire organise 2 représentations théâtrales au mois d'août avec des adaptations familiales des œuvres « Œdipe-Roi » et « Roméo et Juliette ». L'occasion de découvrir en famille ces classiques, modernisés par la touche de la troupe du NTP.

Dans ce contexte si particulier, le théâtre se réinvente et s'adapte pour proposer de nouveaux moments de poésie et d'émotion.

*Instant culture*

Tout public // La Roche Morna

• Roméo et Juliette à 16h30

• Œdipe-Roi à 18h

Tarifs libres : 5 / 10 / 15€

Billetterie et réservation (à partir de début août) :  
02 53 20 32 99 ou [www.festivalntp.com](http://www.festivalntp.com)



## MAIRIE DE SAINTE-GEMMES-SUR-LOIRE

2, place de la mairie, 49 130 SAINTE-GEMMES-SUR-LOIRE

Horaires d'ouverture : 8h30 - 12h15 // 13h45 - 17h

Téléphone : 02 41 66 75 52

Mail : mairie@sainte-gemmes-sur-loire.fr

Site internet : www.sainte-gemmes-sur-loire.fr



Facebook | @SainteGemmesSurLoire

Twitter | @stegemmes49130

Instagram | @saintegemmessurloire

Cet été, partagez vos clichés avec le hashtag [#MonEteaSainteGemmesSurLoire](#)



## ANGERS LOIRE TOURISME

Contact : 02 41 23 50 00

- **RESTAURANT L'ORCHIDÉE** : 7 avenue du Commerce  
Cuisine traditionnelle et gastronomique | Terrasse ombragée |  
Ouverture du mercredi midi au dimanche midi - vendredi soir et samedi soir.  
*Informations et réservations au 02 41 79 02 77*
- **GUINGUETTE DE PORT-THIBAUT** : Route de la Roche  
Cuisine traditionnelle et animations  
12h - 14h tous les jours sauf le mercredi // Service 19h30 - 22h tous les  
vendredis et samedis.  
*Informations et réservations au 02 41 57 35 14*
- **LES PETITES ÉCURIES** : 27 route de Bouchemaine, place de Bel Air  
Crêperie et cuisine traditionnelle. 12h - 14h du lundi au vendredi.  
*Informations et réservations au 02 41 66 25 50*
- **BAR - RESTAURANT « LA LOIRE »** : 9 place de la Mairie  
Restaurant ouvert du lundi au vendredi.  
*Informations et réservations au 02 41 44 20 50*
- **BOULANGERIE - PÂTISSERIE** : 1 avenue du Commerce  
**SALON DE THÉ « LES PAINS DE MON MOULIN »** Ouvert du mardi au dimanche midi  
- *02 41 66 75 27*
- **SUPERMARCHÉ G20** : 5 avenue du Commerce  
Ouverture en semaine du lundi au samedi de 8h30 à 12h45 et de 15h à 19h30.  
Ouvert le dimanche de 9h30 à 12h30 - *02 41 66 75 26*
- **LE JARDIN DE L'AVENIR**  
**MAGASIN D'ALIMENTATION BIO** Route de la Roche  
Ouvert le lundi de 14h à 19h, du mardi au vendredi, 9h00-13h30 et 15h00-19h00.  
Ouvert le samedi de 9h00 à 19h00 - *02 41 66 64 08*

## Se loger

### Chambres d'hôtes



■ **LE PONCEAU : 4 route du Hutreau**

Ouvert de fin mai à mi-septembre. M. Gripon.  
2 chambres.

*Informations et réservations au 02 41 79 20 52 // [le.ponceau@loire-aubance.com](mailto:le.ponceau@loire-aubance.com)*

■ **LA BASTIDE : chemin des Rinières**

Accueil de 6 personnes. Mme et M. Verheecke

*Informations et réservations au 06 47 49 88 47 // 06 81 08 24 60*

■ **LE LOGIS DU PRESSEUR : 29 chemin d'Empiré**

3 chambres.

*Informations et réservations au 02 41 66 75 26 // [www.hautpressoir.com](http://www.hautpressoir.com)*

## Camping du Grand Jard\*\*

**FERMÉ POUR L'ÉTÉ 2020**



Cette année 2020 sera une année blanche pour le camping du Grand Jard\*\*, labellisé "Accueil Vélo" et prisé des promeneurs et cyclistes des bords de Loire. La municipalité n'étant pas en mesure de faire respecter le protocole sanitaire de rigueur et d'assurer une qualité d'accueil optimale, elle a pris la décision de laisser le camping fermé pour cette année 2020 si singulière. Ce sont les petits moutons de Sologne qui remplaceront les campeurs.

**NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS L'ANNÉE PROCHAINE !**



## BUREAU D'INFORMATIONS TOURISTIQUES

Le chalet est ouvert à partir du 15 juillet les mercredis, jeudis, vendredis, de 14h30 à 18h, et les samedis et dimanches de 11h à 13h et de 14h à 16h30.

Durant la période estivale, un professionnel du tourisme s'installe dans un chalet situé près du jardin méditerranéen de Port-Thibault, sur le circuit "Loire à vélo".

Une large documentation sur l'actualité touristique de l'agglomération angevine (manifestations culturelles et sportives, visites, etc) est mise à disposition des touristes.



## MUSÉE DES BOISSONS ET DE LA SOMMELLERIE

Le musée est rouvert depuis le 3 juin 2020.

Un protocole d'ouverture est mis en place : réservation conseillée, 10 personnes maximum dans le musée, port du masque obligatoire (non fourni).

Des animations sont proposées tout au long de l'été, et à retrouver sur le site : [www.musee-boisson.com](http://www.musee-boisson.com). Visites guidées sur rendez-vous.

Ce musée est l'oeuvre d'un sommelier et collectionneur passionné. Il a reçu en 2020 le label AFMA de la part de la Fédération des Musées d'Agriculture et du Patrimoine Rural.

Le musée sera fermé du 1<sup>er</sup> au 16 août.

*46 route des Ponts-de-Cé*

## Église paroissiale

### ET LES JARDINS DU PRESBYTÈRE



Visites libres de l'Église tous les dimanches de 15h à 18h jusqu'au 20 septembre. Ouverture spéciale le samedi 15 août.

*L'Église Paroissiale, dressée dès le XI<sup>ème</sup> siècle, sur un éperon de schiste qui domine la Loire, a gardé au XII<sup>ème</sup> un chœur de style Plantagênet et un clocher à la base carrée. Remaniée à plusieurs reprises, son aspect actuel date de 1860 : trois nefs élevées, hautes voûtes, colonnes élancées et contreforts extérieurs.*

# Plan des points de rencontre

- 1 Guinguette de Port-Thibault**  
Port-Thibault
- 2 Jardin Méditerranéen  
Bureau d'informations touristiques**  
Port-Thibault
- 3 La Roche Morna**  
Route de la Roche Morna
- 4 Espace Culturel L'ART.IMAGE**  
Chemin de Parthenay
- 5 Parking 'Sécurité Routière' CESAME**  
Route de Bouchemaine
- 6 Eglise / Jardins du Presbytère**  
5 rue des Aralias
- 7 Mairie**  
2 place de la Mairie
- 8 Bibliothèque**  
9 rue de la Fragonelle
- 9 Pré Seigneur**  
Promenade de Belle Rive / côté église
- 10 Authion / Camping fermé**





FRUITS & LÉGUMES  
DE SAISON

juillet & août

JUILLET

- **Fruits** : abricot, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, pêche, prune.
- **Légumes** : artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, petits pois, pomme de terre primeur, tomate.

AOÛT

- **Fruits** : abricot, airelle, ananas, avocat, banane, cassis, cerise, citron, clémentine, coing, figue fraîche, fraise, fraise des bois, framboise, fruit de la passion, grenade, groseille, groseille à maquereau, kaki, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangue, marron, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, noisette, noix.
- **Légumes** : ail, artichaut, asperge blanche, asperge verte, aubergine, bette, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, céleri branche, céleri rave, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou Romanesco, chou rouge, chou-chinois, chou-fleur, chou-rave, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, haricot, laitue romaine, mâche, navet.





*Fleur de Loire*

Sainte-Gemmes-sur-Loire